



משרד החינוך

מערכת שידורים לאומית

חינוך גופני

מקצוע מוגבר לבגרות 5יח"ל

פעילות גופנית לאנשים עם מוגבלות

שם המורה: ד"ר מיכל זלצמן

מה נלמד היום



- אנשים עם מוגבלות
- שיקום
- פעילות גופנית מותאמת
- כושר גופני פונקציונלי
- פעילות טיפולית
- העצמה באמצעות פעילות גופנית
- פעילות גופנית מכלילה
- טיפול במצבים נפשיים באמצעות פעילות גופנית

הקדמה

- ספורט לאנשים עם מוגבלות בעולם החל להתפתח באמצע שנות הארבעים בהשראת הנוירולוג פרופ' גוטמן.
- 1976 - גוטמן הקים וניהל יחידה לשיקום נפגעי חוט שדרה.
- בשלהי מלחמת העולם השנייה הוביל פעילות שיקומית תחרותית באמצעות ספורט.
- בשלהי שנות השמונים והתשעים נערכו מחקרים הבודקים את הקשר בין פעילות גופנית לאיכות חיים מההיבט הפסיכולוגי אצל אנשים עם מוגבלות.
- בעלי מוגבלות המשיכו מאז לעסוק בספורט הישגי ואתגרי.



שיקום

החזרת יכולתם הגופנית, החברתית והתעסוקתית של אנשים עם מוגבלות למצב שיאפשר להם השתתפות בחיים נורמליים במסגרת המגבלות של נכותם.
לפעילות הגופנית פוטנציאל עצום ותרומה שיקומית רבה.
פעילות גופנית מערבת תהליכים רגשיים כתפיסת מסוגלות וערך עצמי מנחיתות לתחושת כושר.



פעילות גופנית בקרב אנשים עם מוגבלות

- קיימות מגוון גישות:
- פעילות גופנית מותאמת כהליכה/ריצה, אופנים, משחקי כדור, שחיה, ריקוד ועוד כדי לשפר ולהגביר יכולת גופנית והנאה מהחיים.
- כושר גופני משלב - השתלבות בעיקר בחדרי כושר.
- כושר גופני פונקציונלי - התפתח כמענה לירידה בתפקוד אנשים מזדקנים.
- פעילות טיפולית - פיזיותרפיה, ריפוי בעיסוק, הידרותרפיה, רכיבה טיפולית ועוד.
- מודלים מקשרים – שילוב בין התחום השיקומי ובין פעילות בקהילה (בנורבגיה)



העצמה

תהליך אינטראקטיבי פעיל המתרחש בין אנשים
לסביבתם. במשך התהליך משתנה אצל האדם
תחושת העצמי ממצב של חוסר ערך עצמי לקבלת
העצמי כדעתן ובעל יכולת חברתית.
תוצאת התהליך מתבטאת בפיתוח מודעות
ביקורתית, ביכולת שיתוף פעולה עם אחרים
במסגרות חברתיות ובכושר להתמודד בתנאי
תסכול ולהיאבק לשם השגת השפעה על הסביבה.



תהליך העצמה

- מטרת העצמה היא לעודד את המעבר למצב פעיל.
- התהליך מבטא פעילות של אנשים עם מוגבלות ממצב פסיבי למצב אקטיבי.
- במהלך השינוי נוצר שילוב של קבלה עצמית וביטחון עצמי, הבנה חברתית ופוליטית ויכולת אישית ליטול חלק משמעותי בקבלת החלטות.
- בתהליך מתרחשים שינויים פנימיים וחיצוניים.
- לפעילות גופנית יש תרומה ייחודית בהעצמת ילדים.
- ניתן להעביר תחושות הצלחה מתפקודים במישור הגופני לתחומים אחרים.



מחקרים

- בכמה מחקרים התקבלו עדויות לגבי תהליך של גדילה עצמית והעצמה אצל מבוגרים באמצעות פעילות גופנית.
- "הדבר הטוב בספורט הוא היכולת לבצע טוב יותר בכיסא גלגלים ובחיים בכלל. כתוצאה מכך משתפר הביטחון העצמי וגדלה הערכה העצמית."



המודל

"העצמה באמצעות פעילות גופנית"

המודל כולל:

- התנסות בחוויות של שליטה.
- חיזוק תחושת היכולת לבצע פעולות לבד (מסוגלות עצמית).
- הערכה של תחושת יכולת בנוגע למרכיבים אישיותיים נוספים.
- הקטנת חרדה בהקשרים חברתיים.
- קבלה משופרת של אנשים עם מוגבלות על ידי החברה.



תהליך העצמה בשלושה שלבים:

שלב ראשון

יש חשיבות לאישור הפוטנציאל הטמון באנשים עם מוגבלות מאנשים משמעותיים כמאמן, בני משפחה וספורטאים אחרים.

שלב שני

בשלב זה מיוחסת חשיבה לתהליך הלמידה וההתפתחות העצמית מהפעילות הגופנית.

שלב שלישי

באות לידי ביטוי תחושות של הערכה עצמית ומסוגלות עצמית.

123

דימוי עצמי והערכה עצמית אצל אנשים בעלי מוגבלות

- דימוי גוף נוצר בקשר חברתי.

- דימוי גוף כולל הגדרות כגון: שביעות רצון גופנית, תפיסת גוף, הערכה של מראה חיצוני, התמונה של גופינו כפי שהיא נוצרת במוח שלנו.

- מרכיב מרכזי בדימוי גוף הוא מידת שביעות הרצון של האנשים מגופם.

- דימוי גוף שלילי מנבא ומרכיב מכלול בעיות בריאותיות ונפשיות כגון:
דיכאון, השמנת יתר, הפרעת אכילה...



דימוי והערכה עצמית המשך

קיים קשר בין נכות פיזית לבין דימוי גוף ותפיסת עצמית שלילית. אנשים עם מוגבלויות גופניות נוטים להיות בעלי ערך עצמי נמוך יותר מאנשים כשירים גופנית.

על פי TAM 1998 ההסבר לתחושת הנחיתות טמון בחוויה שלילית מתמשכת של הנכים הממוקמים בעמדה חברתית נחותה.



מחקרים

מחקרים תומכים בקשר שבין פעילות גופנית, עיסוק בספורט ודימוי גוף.

1. ילין ופרנקל 2010 - לאנשים המתעמלים באופן סדיר יש דימוי גוף חיובי יותר ממי שאינם מתעמלים. אצל מתאמנים חל שינוי לטובה בדימוי הגוף.
2. Davis 2004 - הקשר בין דימוי עצמי ופעילות גופנית מורכב ומושפע מכמה גורמים כגון: מוטיבציה, סוג הפעילות, מגדר, תרבות, הקשר חברתי, מידת התחייבות, מאפיינים אישיותיים פסיכולוגיים ובאיזו מסגרת נערכת הפעילות החובבנית או המקצועית.
3. קמפבל וג'ונס 1994 - דיווחו כי בריאותם הפסיכולוגית של ספורטאים נכים על כיסא גלגלים הייתה גבוהה במובהק מבריאותם של נכים שאינם עוסקים בספורט.



מחקרים

- ההתמודדות מתרחשת בשני מישורים: במישור הפיזי עקב סוד נכות ייחודי ובמישור הנפשי- פסיכולוגי הנוגע לתנאי התחרות הספורטיבית.
- מחקרים מראים כי השתתפות בספורט נכים אתגרי ותחרותי מזוהה עם רמות רגש חיוביות יותר.
- יש חשיבות רבה לקיומו של דימוי גוף חיובי אצל אנשים אלה לשם יצירה של רמת תפקוד גבוהה, תחושת רגש חיובית ותחושה כללית של סיפוק ושביעות רצון מעצמם ומהסביבה.
- עדויות ממחקרי אורך מראות שמעורבות בפעילות גופנית עצימה שאינה תלויה בסוג הפעילות ובמשכה עשויה לתרום תרומה משמעותית יותר לדימוי עצמי מאמצעים של התערבות שיקומית.





שאלות חשיבה

- קיימות מגוון אפשרויות וגישות לפעילות לאנשים עם מוגבלות. לאילו מהאפשרויות אתה מתחבר? הסבר מדוע.
- מדוע לדעתך, תהליך העצמה חשוב לאנשים עם מוגבלות וכן לאנשים ללא מוגבלות?

דימוי גוף של ספורטאים נכים לעומת לא נכים שאינם עוסקים בספורט

במחקר ילין ופרנקל 2010

קבוצה של 27 גברים נכים במקצועות ספורט שונים בגילאי 19-60 השוותה לקבוצה דומה של אנשים לא נכים שאינם עוסקים בספורט. הקבוצות מלאו שאלון על דימוי גוף שכלל 19 שאלות מתחומים שונים כגון: כוח, זריזות, עור פנים ושיער. נמצא כי הספורטאים הנכים דיווחו על ערכים גבוהים (דימוי גוף גבוה יותר). אפשר להסיק כי דימוי גוף של ספורטאים נכים אינו נופל מאנשים לא נכים שאינם ספורטאים ואף עולה עליו.



מסקנות



- ספורטאים נכים שלמים מאוד עם עצמם.
- ספורטאים נכים שלמים עם הגוף שלהם למטרות התחרויות הנדרשות.
- עיקרון מרכזי בספורט נכים הוא **עקרון ההתאמה** המאפשר להתאים את הפעילות ואת הציוד הייחודי למגבלות התפקודיות של הספורטאי.
- המודל המרכזי המשרת מוטיבציה לאתחול ולשימור פעילות הוא תחושת המסוגלות. תחושה זאת תפתח ע"י הצלחה בפעילות.
- המפתח הוא ההצלחה בביצוע מאתגר - יש להימנע מאי הצלחה מוחלטת ומהעדר אתגר מוחלט להגיע למינון אופטימלי בין הבטחת הצלחה לבין אתגר.

פעילות גופנית מכלילה

פרויקט של פעילות גופנית מכלילה הדגים את הדרך שבה ניתן לשלב תלמידים עם מוגבלויות פיזיות קשות ותלמידים ללא מוגבלות בפעילות גופנית. (רייטר וטלמור, 2004)

מטרת הפרויקט – הקניית מיומנויות חברתיות וכישורי חיים דרך פעילות גופנית מכלילה משלבת כדי להוביל להעצמה של הילדים בעלי הנכות במטרה לטפח באופן מרבי את השתלבותם בחברה.



פעילות גופנית מכלילה

במהלך ובסוף הפרויקט היה שיפור לטובה בראיית העמיתים עם המוגבלויות כבני אדם "רגילים" על אף הקשיים. מבחינת תלמידים עם מוגבלויות הייתה עלייה באיכות החיים שלהם, בעיקר בתחום החברתי והבין-אישי. העצמה בהגברת ביטחון אישי, מוטיבציה להשתלבות בחברה רגילה, פתיחות בשיחה על קשיים ועל הבעיות עם עמיתים ולקיחת חלק פעיל בהפעלת הקבוצה.



טיפול במצבים נפשיים באמצעות פעילות גופנית

"נפש בריאה בגוף בריא"

טיפול במחול – תחום טיפולי המשתף פסיכיאטרים
ופסיכולוגים עם אנשים מתחום המחול כדרך לטיפול
בבעיות רגשיות פסיכולוגיות.

המונח הוחלף ל- טיפול בתנועה – אוכלוסיית היעד
הורחבה וכללה ילדים, מבוגרים, יחידים ומשפחות.



טיפול במצבים נפשיים באמצעות פעילות גופנית

הגוף יכול לשמש אמצעי לטיפול בבעיות נפשיות.

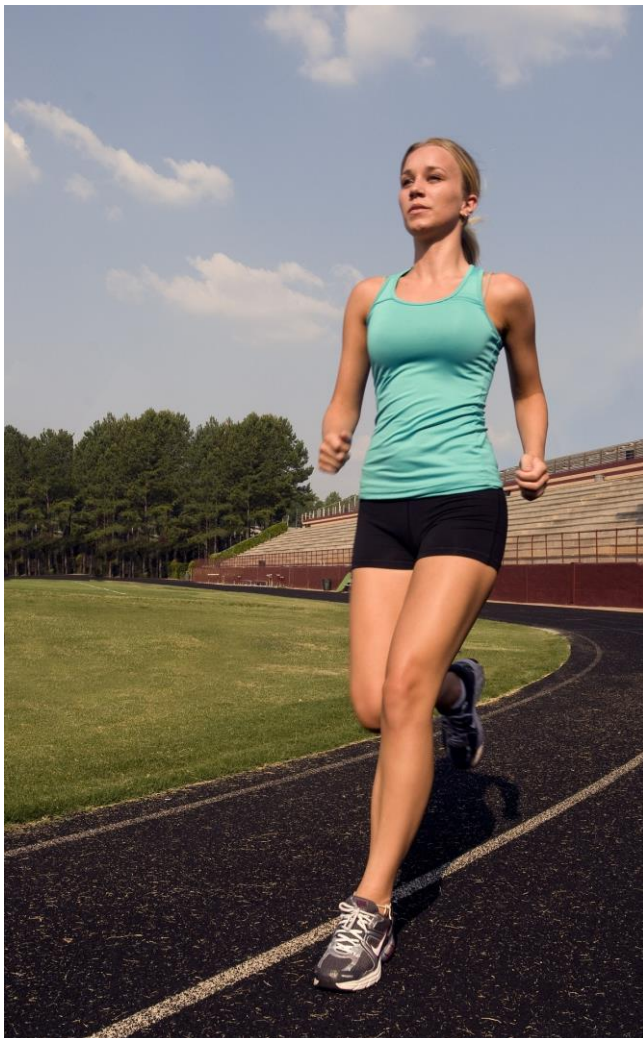
אפשר להשיג שינוי נפשי באמצעות מודעות לתנועות גוף
ובאמצעות שינוי בתפקודים גופניים.

הפסיכיאטר קוסטרובלה (1976) השתמש בריצה ככלי
לטיפול בדיכאון בהתמכרות לסמים ובבעיות פסיכולוגיות
אחרות.



מחקר

מחקר שבדק את השפעת הפעילות הגופנית
על הדיכאון הראה שיפור משמעותי במצבה
של סטודנטית שסבלה במשך שנתיים מדיכאון
לאחר שהשתתפה באופן קבוע באימוני ריצה
ממושכים.



מחקרים

מחקרים מצביעים על שינויים הורמונליים וכימיים בגוף כתוצאה ישירה מהשתתפות בפעילות גופנית.

אהרוני (2006) - אנשים הפעילים יותר באופן פיזי הם בעלי סיכוי קטן יותר להיות בדיכאון מאנשים לא פעילים.



ארנסון (2008) - מטפל ספורט במחלקת בריאות הנפש בבית חולים איכילוב.
משלב בעבודתו שני טיפולים קבוצתיים בשבוע פרט לפרטניים. הוא מדווח
שלפעילות גופנית יש חלק חשוב בתהליך טיפולי שיקומי. הגורמים לכך הם:



1. מסוגלות עצמית

2. השפעה חברתית

3. הסחה

4. נורמליות

זיו (2010)- השפעת הפעילות הגופנית על הפחתת רמת הדיכאון באה לידי ביטוי בהעלאת הביטחון העצמי, יתר ערנות ומרץ, תחושת שליטה בחיים, הורדת המתח והתסכול, שינה טובה, הסטת מחשבות מדאגות ושיפור הבריאות. זיו ממליץ להתחיל פעילות בעצימות קלה ולקבוע יעדים קלים להשגה. מומלץ שהפעילות תתקיים בחברה ובחוף. ניתן לשלב פעילות נמרצת כהליכה, ריצה ומשחקי כדור עם פעילות רגועה כיוגה וטאי צ'י. מומלץ לשלב פעילויות הדורשות לימוד תרגילים והתנסות חוזרת כמכשירי כוח בחדר כושר ופילטיס.



סמואל (2009)- מציין כי תכניות אימונים ארוכות טווח על פני

שבועות יעילות יותר בשיפור הרווחה הנפשית מתכניות

אימונים קצרות טווח.

אפשר לראות ירידות בחרדה מצבית ובדיכאון לאחר פעילות

אירובית ברמת עצימות בינונית. אימוני משקולות וכוח בטווח

של 30%-50% מדופק מרבי. פעילות גופנית מורידה חרדה.

ירידה בדיכאון בעקבות פעילות גופנית אינה קשורה לרמת

הכושר של האדם.



רוטון ואחרים (2010) - מחקר שבדק את הקשר בין פעילות גופנית לתסמינים דיכאוניים בגילאי 11-12 במזרח לונדון.

תוצאות המחקר מראות שבתחילת המחקר חלה ירידה של 8% בתסמינים דיכאוניים כשנוספה שעת פעילות גופנית לבנים ולבנות.

מסקנה - קיים קשר בין רמת פעילות גופנית וירידה בתסמיני דכאון בקרב מתבגרים.



סגטון ושות' (2004) ערכו מחקר של שלוש שנים על הקשר שבין בריאות הנפש ופעילות גופנית, באוסלו נורבגיה.

תוצאות – עולה שהעיסוק בפעילות גופנית היה נמוך אצל בנים עם בעיות רגשיות לעומת הבנות שאצלן לא נמצא קשר בין עיסוק בספורט לבריאות הנפש. המחקר מעודד חיפוש ידע נוסף על ההשפעה של פעילות גופנית כגורם "מגן" אצל בנים בגיל ההתבגרות.



יתרונות העיסוק בפעילות גופנית כאמצעי תרפויטי (אציל 2006)

1. אלטרנטיבה טיפולית – תחליף לטיפול תרופתי.
2. טיפול עצמי- הפעילות היא טיפול משלים או חילופי לטיפול נפשי.
3. זמינות ונגישות גבוהה- כמעט בכל אזור מגורים קיים מועדון כושר המציע פעילויות ביחידים ובקבוצות.
4. חסכון בעלויות- עלות נמוכה יחסית לטיפול פסיכולוגי/פסיכיאטרי.
5. אפקט מהיר ומיידי- כבר לאחר אימון או שניים יש הבדל ברמת המתח.
6. כלים להתמודדות- הפעילות מגבירה את תחושת המודעות עצמית גופנית כמינוף לבריאות נפשית גבוהה יותר.



יתרונות העיסוק בפעילות גופנית המשך

7. אפקט ריפוי – פעילות קבועה ומתמשכת מובילה לריפוי תחלואה נפשית.
8. היעדר תופעות לוואי- ובנוסף לכך יתרונות בריאותיים ואסתטיים כהרזיה ושיפור היציבה.
9. טיפול מונע- חשוב לחנך כבר מגיל צעיר לעסוק בפעילות גופנית.
10. ההיבט החברתי- פעילות גופנית יכולה להפסיק או לצמצם התנהגויות חברתיות שליליות כעישון וסמים. עובדים העוסקים בפעילות יעילים יותר בעבודתם. הפעילות מסייעת לפיתוח קשרים חברתיים ויחסי עבודה תקינים, חיזוק הלכידות, צמצום שחיקה נפשית והפחתת ימי היעדרות ממחלה.



חסרונות של העיסוק בפעילות גופנית כאמצעי תרפויטי:

1. שיתוף פעולה
2. אחוזי נשירה
3. נטייה לעיסוק כפייתי בספורט לסובלים מהפרעת חרדה
4. הפעילות היא טכניקה של שינוי דפוס התנהגות חיצוני שאינו פותר את הבעיה.
5. ישנם מצבים שבהם נחוץ לשלב בצד הפעילות הגופנית שיטות טיפול נוספות להפחתת חרדה.



שיטת הטיפול הנפשית-גופנית מתאימה לאנשים הסובלים
מחרדה תכונתית בעוצמה נמוכה עד בינונית.
במקרה של חרדה תכונתית בנונית עד גבוהה פעילות גופנית
אינה באה להחליף את שיטת הטיפול התרופתי ו/או הפסיכולוגי.
הטיפול הנפשי גופני יכול להוות השלמה ובכל מקרה לא חלופה
לטיפול תרופתי.



מטלת סיכום

1. בחר באחד מהמחקרים וספר כיצד הוא תורם להבנת הקשר בין

פעילות גופנית וחרדה/דיכאון/מתח נפשי.

2. מהו ההבדל בין המושגים: טיפול במחול וטיפול בתנועה?

3. ציין והסבר 4 יתרונות לעיסוק בפעילות גופנית כגורם תרפויטי.

4. ציין והסבר 3 חסרונות לעיסוק בפעילות גופנית כגורם תרפויטי.





נוהל שימוש ביצירות מוגנות בזכויות יוצרים ואיתור בעלי זכויות

השימוש ביצירות במהלך שידור זה נעשה לפי סעיף 27א לחוק זכות יוצרים, תשס"ח. 2007-אם הינך בעל הזכויות באחת היצירות, באפשרותך לבקש מאיתנו לחדול מהשימוש ביצירה, זאת באמצעות פנייה לדוא"ל rights@education.gov.il